

## Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen-Modell

Die ZRM-Methode unterstützt zielorientiertes und motiviertes Handeln unter konsequenter Nutzung der eigenen Ressourcen.

Die Psycholog\*innen Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelten dieses Selbstmanagement-Konzept in Zusammenarbeit mit der Universität Zürich. Die hohe Wirksamkeit ist vielfach erforscht und belegt.

Im ZRM werden unterschiedliche theoretische Grundlagen (aus der Psychoanalyse, der Motivationsforschung, der Verhaltenstherapie, Neurobio- und psychologischer Erkenntnisse usw.) integriert und in der Anwendung transparent und sehr praktisch und mit strukturiertem Vorgehen nutzbar gemacht.

Damit lässt es sich sowohl im Einzel-Coaching als auch im Training mit Gruppen mit viel Interaktion und Freude für die Entwicklung von Selbstmanagement-Kompetenz wie auch die konkrete Zielerreichung einsetzen.